

# ポールで楽しくウォーキング

ポールで歩いて森林浴、自然の恵みの野菜浴、ゆったり温泉浴

日時：平成21年11月15日（日） 集合8時15分 8時30分～18時30分予定

集合場所：JR尾張一宮駅 東南 児玉クリニックさん西側

行き先：フォレスパ木曾（長野県木曾郡大桑村）

スケジュール：8:15 集合

8:30 出発

10:30 到着、着替え

阿寺溪谷をナチュラル・ポールウォーキング(約6km)

13:00 バーベキュー

14:30 温泉浴または散策

16:00 出発（途中、休憩あり）

18:30 到着



内容：（1）紅葉の秋、ナチュラル・ポールウォーキングで森林浴をしながら自然の中を歩きます。公認インストラクターがサポートします。

日本体育協会公認アスレティックトレーナー兼接骨院千寿堂 馬越信行院長が同行しますので安心して歩けます。

（2）歩いた後は、緑の中で、自然農法で育った野菜を中心にバーベキュー。自然農法を実践するアイアイ農園の加藤久岳さんのお話を交えながら無肥料・無農薬・不耕起、自然農法の美味しい野菜浴。

（3）食後は、日本百名山の一つ木曾駒ヶ岳を眺望する露天風呂や大浴場で温泉浴。水着着用のバーデゾーンでは、温泉プール・打たせ湯・寝湯・かかり湯・採暖浴・ミストサウナで運動浴とリラクゼーションを。入浴は自由です。周辺を散策することもおすすめです。

参加費用：一般 大人 6,000 円 小学生以下 3,000 円 （保険料含む）

会員 大人 5,000 円 小学生以下 2,500 円 （保険料含む、会員…NPO 法人元気健康活動協会正会員・賛助会員）

レンタルポール代 1本 500 円

定員：50名

雨天時：（1）インドアスポーツ施設にて、馬越信行院長による日常簡単にできるカラダのケアの仕方とナチュラル・ポールウォーキングで楽しくウォーキング&楽しくエクササイズを行います。

（2）バーベキューはコテージを使用します。

その他：温泉では下駄箱・脱衣場のロッカー等コイン返却用ロッカーとなっていますので100円玉が必要です。タオルはご持参ください。タオル(小)200円となっています。

お申込方法：11月8日までに裏面の申込用紙にてお申し込みと指定の口座に参加費をお振込みください。

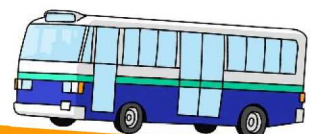
※ 現在通院中、または持病をお持ちの方は医師にご相談の上、お申し込みください。

お問合せ先 NPO 法人 元気健康活動協会

〒491-0861 愛知県一宮市泉 2-11-3

TEL0586-25-5038

info@ah-e-a.org



NPO 法人 元気健康活動協会主催

自然の中を歩こう東海 ポールで楽しくウォーキング 参

代表者お名前	(ふりがな)
ご住所	〒
お電話番号	( ) -

参加者一覧

ふりがな お名前	年齢	性別	ポールの 有無	身長	区分
	才	男性 女性	あり なし	c m	会員 非会員
	才	男性 女性	あり なし	c m	会員 非会員
	才	男性 女性	あり なし	c m	会員 非会員
	才	男性 女性	あり なし	c m	会員 非会員
参加費用 内訳	会員 大人 名 × 5,000 円 子供 名 × 2,500 円		非会員 大人 名 × 6,000 円 子供 名 × 3,000 円		合計 _____ 円
お支払方法	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> お振込み ( <input type="checkbox"/> 振込み済 <input type="checkbox"/> これから振込み )				
お振込先	お願い お振込みの場合、振込手数料はご負担願います。 ゆうちょ銀行 12130-72969121 特定非営利活動法人 元気健康活動協会  ※ 他の金融機関からのお振込みの場合 【店名】二一八 (読み ニイチハチ)    【店番】218 【預金種目】普通預金    【口座番号】7296912				
備考	お申し込みをされた方のお名前とお振込み名義が違う場合はお知らせください。 ( )				

※ 記載された内容は、他の目的に転用いたしません。

FAX 送付先 0586-73-2558 NPO 法人 元気健康活動協会

TEL 0586-25-5038 または e-mail: info@ah-e-a.org からもお申し込みいただけます。